

**Frusttoleranz –
Schlüsselqualifikation
für Unternehmer & Selbstständige**



(Bestandteil einer Ausbildung zum Polizeihund)

Was ist Frust?

Definition:

von lat.: frustra = vergeblich

oder lat.: frustratio = Täuschung einer Erwartung

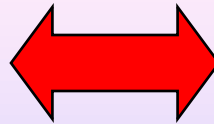
Entsteht durch:

1. Streben nach Perfektion
2. Nichterreichen eines (selbst-)gesteckten Zieles oder einer Erwartung (egal ob innere oder äußere Gründe)
3. (scheinbare) Ohnmacht

Wenn wir uns ärgern...

Physisch

- Energiereserven werden mobilisiert
- Adrenalin steigt
- Serotoninausschüttung wird vermindert
 - unglücklich
 - schlechter Schlaf
 - Abwehrkräfte reduziert
 - ärgern uns darüber wieder



Psychisch

- Verlust des Glaubens an eigene Kompetenz
- Pessimismus allem gegenüber
- Depression



Häufiges Resultat: Magengeschwüre!

Der beste Frusttoleranzlehrer der Welt



„Hänschen klein...“

- Laufen lernen
- Fahrrad fahren lernen
- Pfeifen lernen
- ...

„Du schaffst das!!!“

Kaum noch „Mutmacher“ als Erwachsene

Eigeninitiative ist gefragt!

Unterbewusstsein unterscheidet nicht,
ob fremd- oder eigenmotiviert

Reframing

Autopanne 06.12.2006

- 👎 Verabredung geplant
➔ Nikolausabend
- 👎 mitten auf der Autobahn-
Zufahrt
- 👎 Nachfolgeauto noch nicht
zur Übernahme bereit
- 👎 Schlechtes Wetter
- 👎 Ungeliebter Papierkram

reframed:

- 👍 Durch Hilfe von anderen
nette Leute kennen gelernt
- 👍 50 km von zu Hause
entfernt ➔ Anspruch auf
Mietwagen
- 👍 1 Woche kostenlos Audi
A3 Sportback gefahren

Fazit: Es hätte schlimmer kommen können ;-)

Akute Frustbekämpfung

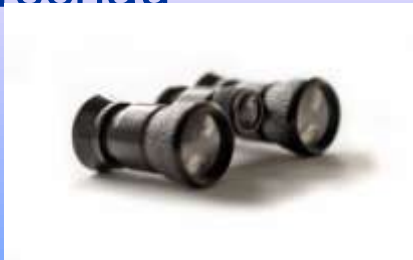
1. Kontrolle und Abstand gewinnen



2. Muskelrelaxation



3. Vorschau



1. Ärgern verschieben



Was uns nicht umbringt...

Kann ich an den ärgerlichen Umständen etwas ändern?

Wenn nicht, dann ändern Sie Ihre Einstellung zum Ärger!

- ... als nützlicher Auslöser & Antriebshilfe um Klarheit zu schaffen und Bremsen zu lösen
- ... um Verbesserungen und Veränderungen durchzusetzen
- ... um endlich ins Handeln zu kommen
- ... umwandeln von Wut- und Ärger-Energie in „Jetzt-erst-recht-Energie“

Wachsen Sie!

Schwächen entdecken

→ Was kann geändert werden?

→ umdenken

→ umstrukturieren

Stärken entdecken

→ **ausbauen und vertiefen!**



Aus Schaden wird man klug!

Suchen Sie Alternativen!

- ☞ Es gibt immer einen Plan B
- ☞ Seien Sie mutig – schlagen Sie eine neue Richtung ein!

In jeder Schwierigkeit steckt eine neue Chance



*Wer immer nur in die Fußstapfen anderer tritt,
überholt niemanden.
hinterlässt keine Spuren
und erschafft auch keine neuen Wege!*

Antizipieren Sie!

Denken nach Rückwärts bringt niemanden vorwärts!

Winfried M. Bauer, Management-Autor

Betreiben Sie Risikoanalyse,
denn was vorbereitet trifft,
trifft nicht tief



Akzeptieren Sie!

Entwickeln Sie hierfür einen
„Chronischen Optimismus“

Sie erinnern sich?!?

- Verhalten der Kinder
 - schlechtes Wetter bei der Autopanne
- ➔ kann ich daran etwas ändern?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Hypnowell

Praxis für Hypnose und mehr

Yvonne Hahn

Tel.: 0 61 50 544 199

yvonne.hahn@hypnowell.de

www.hypnowell.de